

FAUSTFORMEL *System*

Detox-Smoothie: “Hässliches Entlein”



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht einem Faustformel-Frühstück und einer Faustformel Hauptmahlzeit

Zutaten

- 1/2 mittelgroße Banane
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1 Handvoll tiefgefrorene Erdbeeren oder Himbeeren (frisches Obst geht auch, aber bitte nur, wenn die Saison dafür ist)
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 2 EL geschälte Hanf-Samen
- 1 Handvoll Babyspinat

Anleitung

1. Haselnüsse und Hanf evtl. in Wasser einweichen - mind. 30 min oder sogar über Nacht.
2. Bananen schälen, die weißen Fäden entfernen und in Stücke zerteilen. (TIPP: die 2. Hälfte der Banane geschält einfrieren - macht das nächste Smoothie supercremig!). Erdbeeren waschen und das Grün entfernen - in Smoothies funktionieren aber tiefgekühlte Erdbeeren sehr gut und sind das ganze Jahr “erntereif”.

FAUSTFORMEL *System*

3. Spinatblätter mit ein wenig Wasser im Standmixer sehr fein pürieren.
4. Hanf und Haselnüsse abgießen und mit frischem Wasser zum Spinat dazu - weitere 1-2 Min sehr fein pürieren.
5. Erdbeeren, Banane und Zimt dazu und weiter mixen, bis die Mischung schön cremig ist. So viel Wasser zugeben, bis eine angenehme Trinkkonsistenz erreicht ist.